怎样活到100岁

——百名百岁老人长寿奥秘

梁克康 孙长根◎编著

中国农业出版社

COAY Books

目录
Content

- Chapter_1

Chapter_1

您下载的该文件来自TXT下载
欢迎访问:http://www.txt8.cn

怎样活到100岁

——生活方式与健康老龄化和心血管病

国家心血管科研领导小组副组长洪昭光教授

各位领导、各位专家、各位中老年朋友:

很高兴来和大家一起座谈一下关于"生活方式与健康老龄化和心血管病"的问题.

按照世界卫生组织的定义,65岁以前算中年人,65岁至74岁算青年老年人,75岁至90岁才算正式老年人.咱们在座的有好多中年'青年老年人.那么人的生理寿命应该是多大岁数呢?按照生物学的原理,哺乳动物的生理寿命是它的生长期的5倍至7倍,人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间(20至25岁)来计算的,因此人的寿命最100岁,最长175岁,公认的人的寿命正常应该是120岁.那么应该怎么度过呢?在这个人利益120岁当中应该是健康7、8、9,百岁不是梦;70岁、80岁没有病,活到90岁也很健康,没有病;那么活到100岁不是梦,人人都应该健康100岁,这是正常的生物规律.可现在的情况呢?应该平均活120岁却只有70岁,整整少活50岁.本应该70、80、90岁很健康,好多人40多岁就不健康,50多岁冠心病,60多岁死了,也整整提前得病50年.现在提前得病,提前残废,提前死亡已成为当今社会普遍现象.

我在北京调查,小学生已经有了高血压,中学生开始动脉硬化了,这就是我们今天要讨论的所在.为什么我们经济发展了,钱多了,物质生活水平提高了,有些人反而死得更快了呢?有人就以为现在心脑血管病多,肿瘤'糖尿病多都是因为经济发达了,生活富裕造成的.错了,完全错了!我认为这些病并不是因为物质文明提高了造成的,而是因为精神文明不足,健康知识缺乏而产生的.美国的经验表明,白人跟黑人相比,白人钱多,物

质丰富,但白人高血压'冠心病'肿瘤明显比黑人要少,寿命要更长;美国白领人地位高,收入也高,可是他们各种疾病远远低于蓝领人,寿命也长,这说明了什么呢?因为白领人受到较好的健康教育,精神文明'卫生知识'自我保健意识高.因此,现在我们得病越来越多,这并不是因为物质文明好,而是精神文明不足,一手硬一手软.如果我们提高卫生保健知识,那么我们就可以在经济发达的同时更健康,而不是病更多.所以首先要跟大家讲清楚,病越来越多绝不是物质丰富了,收入多了,钱多了,而是因为卫生保健知识没跟

现在影响我们身体健康,主要是什么病呢?心血管是第一位.去年全世界死于新老心血管病是1530万人,占整个总死亡的四分之一,全世界最大的疾病.世界卫生组织总干事讲过,只要采取预防措施能减少一半的死亡,就是说有一半的死亡完全可以预防的.因此再三提出告诫,不要死于愚昧,不要死于无知,因为很多病是可以不让它发生,可以避免死亡的.有一个例子:有位同志,因为我们知道他有冠心病,一定要避免着急,突然地用力.有一回他去搬书,很重的书,其实一回搬二本三本书,一点事也没有,他一回搬一摞书,一使劲,当即心跳停了,经过全力抢救以后,心跳回来了,可脑子死亡了,变成植物人.一个人年医药费150万,如果他要是受过健康教育,知道老年人不能憋气、突然用力,搬书一回搬二、三本就行了,不去搬这一摞书,就不会变成植物人了,一个人花了150万.另外一位北京同志在计划经济时代,11月1日买了许多大白菜回家放在墙根,结果3日下了一天雪,他怕冻坏了,于是从三楼下来搬白菜,白菜一棵好几斤,第一次搬了三棵,从楼底搬到三楼阳台,第二次又搬了二棵,第三次搬了七棵白菜,50斤重,可是呢,因为平常不干活,一下子上下楼三次,累得气喘,越喘越厉害,咳嗽吐痰,吐血吐痰,他知道不行,赶紧上医院吧!一到我们安贞医院,一看不得了,急性心肌梗死,急性左心衰竭,赶紧抢救,打上一针药,这一针药0.1克15000元钱.同志们,金子1克才100元,0.1克金子才10元钱,这个药0.1克就要15000元钱,药还挺好,打进去之后就化开了,最后花了6万元钱,病治好了,可一想,当时100斤白菜12元钱,50斤白菜才6元钱,为了抢救

这6元钱的白菜花了6万元医药费,命差一点就没了.如果他接受健康教育,要知道这个事,唉呀!平常不太活动的人不要突然之间干重活,就可避免这个事.

我们科学家还经常强调一句话:老年人要注意三个半分钟,三个半小时.三个半分钟是一句话,不花一分钱,可以少死了多少人啊!很多人白天好好的白天没事,说昨天死了.嗯,昨天我还见他,怎么就死了呢?他夜里起床上厕所太快了,突然一起床,唉哟,脑缺血,体位性低血压,脑缺血旋转摔倒,有的颅骨摔碎了,有的心脏骤停.那么科学家怎么提出这三个半分钟呢?因为我们在遥控心电图监测时,发现好多人白天心电图正常,突然晚上老是心肌缺血,提前收缩.是什么道理呢?因为,他突然一起床,一下子血压低了,脑缺血心脏停了.

科学家就提出三个半分钟:醒过来不要马上起床,在床上躺半分钟;坐起来又坐半分钟;两条腿下垂在床沿等半分钟.经过这三个半分钟,不花一分钱,脑缺血没有了,心脏很安全,减少了很多不必要的猝死,不必要的心肌梗塞,不必要的脑中风.有一次我们讲完课,有位老干部大哭,我说:"你哭什么呢?"他哭得非常伤心的说:唉,我就是两年前夜里上厕所,上得快了一点,上得猛了一点,头晕,结果呢,第二天半身不遂,整整在床上躺了8个月,长起褥疮来,儿子都不孝顺了,我早听这堂课,就不致于半身不遂了,早知道三个半分钟,我哪至于受八个月的罪.

三个半小时,就是早上起来运动半小时,打打太极拳,跑跑步,但不能少于三公里,或者进行其它运动,当然要因人而异,运动适量.其次,中午睡半小时,这是生物钟的需要,中午睡上半小时,下午上班,精力特别充沛,老年人更是需要补充睡眠,因为晚上老人睡得早,起得早,中午非常需要休息.三是晚上6至7时慢步行走半小时,老年人晚上睡得香,可减少心肌梗塞高血压发病率.

健康教育就是用一些很简单的办法,可以预防很多重要的病.有人讲现代科学发达了,希望治病用高科技.高科技好是好,代价太贵,而且只为少数人服务.我们说心脏移植,全国第一例最成功的在我们安贞医院做

的,东北1个14岁的小女孩,心脏移植以后活了214天,花了20多万元,每天一千多元钱,它那种口服药,一小瓶100毫升5000块,打一针,一针就是1500块钱,太贵,而且心脏很复杂,搭桥还要放支架;现在说冠心病治疗,可以用导管,再放个架子,那好倒好,这个支架直径3厘米,内径3毫米,重量不到0.5克,多少钱呢?25000元钱,一次放2个'3个,再搭一根导管18000元钱一根,用一次就得扔了,做一回5万'7万'10几万,而且高科技不可能使人恢复到原来没有病的状态,仍然不如不得病好.我们控制高血压,很简单,一天一片药,减少脑溢血,真正的脑溢血要开颅打洞抽血,你救活了也是半身不遂.你还不如不得脑溢血多好啊!我们医院有个同志高血压12年,他的血压很奇怪,200不难受,可一吃降压药他倒很难受了,他老不吃药,他打听了两个医生,一个医生说,你必须吃药,一个医生说,你既然吃药难受,就别吃药吧.他就不吃了.12年下来,动脉硬化'尿毒症,这可不得了,还要透析,一个礼拜三次血,一年9万元钱,结果透了10年,花了90万元钱,他爱人为他请了10年的假,他整天坐在轮椅上,活不活死不死,浮肿贫血,最后死了.其实呢,一天一片药,3毛钱就管住了,没有按照科学的办法,结果就花了90万.其实预防很简单,减少很多人得病,减少很多人得意外,从这方面来讲,高科技远远不如预防得好.

那么这里要谈到一个重要的东西,就是观念问题.同志们,观念必须转变,什么叫观念转变呢?我们要充分认识到现在这么多的各种各样的病,归根到底就是生活方式不文明造成的,如果我们坚持文明健康的生活方式,就可以不得病.一共就四句话,十六个字,能使高血压减少55%,脑卒中'冠心病减少75%,糖尿病减少50%,肿瘤减少三分之一,平均寿命延长10年以上,而且不花什么钱,因此健康方式很简单,效果非常大.为什么观念要改变呢?我1881年去美国,1983年专搞预防医学研究,导师是非常有名的斯丹姆教授,世界上权威,他带我到一个社区,在美国芝加哥西方电气公司开一个会,午餐会,老板说今天开始给55至65岁退下来,这十年当中不得病的人发奖,一个人发一件T恤衫,一个网球拍,还有一个信封里面装一张支票,是象征性的少量的奖金.啊,大家鼓掌都很高兴.回去一想,美

国这个企业家太聪明了,因为他的工人十年不得病不花钱,可省几百万医药费,你才给他一件T恤衫,一个网球拍,你想他创造的财富有多少钱?他这个公司有游泳池、健身房、网球场,鼓励大家运动,大家都不得病.唉哟,我一回来后,到北京一看,我们的工会主席,支部书记一到过年过节,看的是老病号,病越重,越去看他,健康的人反而没人关心!唉,美国关心健康人,我并不是说老病号不要关心,不是这个意思.在我们这里,你十年不得病,那你干活去,谁理你,美国这个公司所关心的是健康的这些人,让大家健康,大家不得病.

在我们这里,健康反而没人关心,唉,你病越重,倒有人看,长期病假,每到春节总有人看他.我们观念是重视医疗到了位,就是说我们现在医疗费花去5万元没问题.我管的病房,住院干部一住院就几万.我国医疗费花几百万也没问题,但预防费却一分钱也没有.实际上有专家测算,心血管病预防花上1元钱,医疗费能省上100元钱,我在北京农村搞过一个调查,有户农民一年收入就20万元钱,他很有钱,他光过年给孩子买烟花爆竹一花就2000多块钱.这么有钱的人,到他家里一调查,全家7个人一把牙刷,他认为刷牙是多余的.结果这家人有4个得高血压.实际上口腔的健康,可以减少很多的疾病如动脉硬化'心脏病.在国外口腔健康被认为是第一重要的,世界卫生组织也非常重视口腔卫生健康.所以观念要转变,从治病转变到预防上.

下面再说说动脉硬化'肿瘤'糖尿病究竟怎么得的呢?得这些病有二个原因,一个叫内因,一个叫外因.内因就是遗传因素,外因是环境因素,得病是内因和外因交互作用.首先讲内因,内因是一种遗传'一种倾向,比如说爸爸高血压'妈妈高血压,生出来的孩子45%得高血压;如果爸爸妈妈有一个得高血压,生出来的小孩28%得高血压;如果爸爸妈妈都正常,孩子有没有高血压?也有,但只占3.5%.因为遗传是一种倾向,为什么有些人生出来胆固醇就高,刚刚生出来血压就高了,这是遗传,遗传有一定的影响.遗传的影响我们简单用一个例子来说明一下,小白兔应该吃什么呢?本应该吃萝卜,应该吃青菜,假如从今天开始让小兔改吃鸡蛋拌黄油,蛋

黄胆固醇高,猪油都是动物脂肪,四个礼拜胆固醇增高,八个礼拜动脉硬化,十二个礼拜个个小白兔得了冠心病,下面我们换用北京鸭子作实验,北京鸭也让它吃蛋黄拌猪油,结果很奇怪,鸭子怎么吃,天天吃,胆固醇不高,动脉也不硬化,更没有冠心病,唉,这就奇怪了,怎么兔子一喂就动脉硬化,鸭子就没有动脉硬化呢?道理很简单,兔子是兔子,鸭子是鸭子,遗传不同啊!人也一样,为什么张三他一吃肥肉胆固醇就高,动脉就硬化,冠心病就来了,而李四天天吃肥肉,他什么事也没有,因为张三是兔子型的,李四是鸭子型的.鸭子型就没事,你兔子型就倒霉.为什么有人你看看吃得并不多,可就减肥减不下来,那个吃的很多的人就胖不了,就因为人的类型不同,遗传不同,有些东西遗传是100%,有些遗传是个倾向,高血压'冠心病是一个倾向.

同志们,人和人表面看起来,高矮差不多,肥瘦也差不多,肥瘦也差不多,长相都是人,好象也差不多,其实人和人有天壤之别.比如说,我们说人生吧,风风雨雨,每个人都会遇到生气着急不痛快的事,但是遇到生气着急不痛快的事,张三一生气心跳快、血压高、脸红、气得哆嗦,李四一着急、生气心跳不快,血压不高,可是胃疼,胃穿孔,胃出血.王二一生气着急得糖尿病了.唉,第四个人生气着急,既不得心脏病也不得胃病,也不得糖尿病,但得了癌症.我们科有一个病人才60岁,一辈子健;康很好,有一天他回家一听不得了,原来他大儿子骑自行车从胡同里出去一拐弯,对面来了辆大卡车一撞,把脖子撞断了,高位截瘫,就象桑兰一样,他到医院一看可不得了,正抢救呢,身上插着七根管子,从鼻管'胃管到尿管,还有胳膊上'腿上到处都是,他儿子25岁,准备结婚,医生告诉他儿子将高位截瘫,今后大小便都成问题,不说结婚,工作也不成了,生活也不行,以后一辈子都要人伺候,医药费多少钱呢?3天1万块钱,唉哟,可不得了,大儿子是这么一个状况,今后一辈子谁管呢?怎么办呢?唉哟,回去之后真是吃不消,结果忧虑以后不但吃不下饭,水都喝不下,哟,快上医院看,一拍片食道癌,喉管上阻死了,赶快开刀,一开刀胃里还有两个癌,三个月前时很健康,压力一来就忧虑,三个月内两个部位三个癌,最后手术,更加忧虑.结果比儿子死得早,

截瘫孩子还在抢救,对他来说压力造成了癌症.第五个人也是遇到压力,变成精神分裂症了.第六个生气着急什么也没有.都是人都是生气着急,遇到压力,有的人得心脏病'溃疡病,有的得糖尿病,有的人什么也没有,人的承受能力不同,心理承受能力不同.

记得文化大革命,红卫兵每天一早第一件事就是揪斗走资派.有一个党委书记是个女同志,前前后后斗了100多次,剃光头"坐喷气式".但是这个女同志非常不简单,斗完了回家以后该吃饭吃饭,该睡觉睡觉,若无其事,我从心眼里佩服她,她不愧是真正的共产党员,是特殊材料制成的.过不了几天又揪出护士长了,一个上海人,模范护士长,待病人如亲人,真是非常好.可是呢,她有什么事呢?说她爸爸是历史反革命,跟她有什么关系呢,因为护士长特别孝顺,每个月给她爸爸寄20块钱,阶级阵线没划清楚.她是护士长,说她对病人如亲人,可她没经过战争的考验,没经过战争考验,没经风雨见过世面,一听说明天也得把她揪出来剃光头,可不得了,当时一恐惧,精神就崩溃了.唉哟,,与其明天这样受侮辱啊,还不如死了;死没有地方死,最好的办法是放血吧?把动脉里的血放掉就完了,又怕把地上弄脏了怎么办呢?找一个塑料桶,用手术刀片,切手上动脉,两手的动脉都切断了,再将两手放在桶里,血放到一半,血压一低,动脉痉挛,血还出不来哩,想死还死不了,怎么办呢?天亮了红卫兵又要来了,咬牙从五楼跳下来,头颅着地,粉碎性骨折,当时就死了.那个地方是我们上班必经之地,虽然尸体搬走了,但是一地脑浆一地血,惨不忍睹,谁见了都终生难忘.怎么人家斗一百多次,若无其事;你明天才斗,今天精神就崩溃了,这就是人和人不同,人和人心理耐受能力'精神'性格和意志,各方面都不一样,所以表面看来人和人似乎都差不多,实际上人和人千差万别,这就是内因不同.因此有人生出来胆固醇就高,为什么北京有的小学生高血压,中学生动脉硬化呢?因为他爷爷高血压,爸爸心肌梗死,所以他打小学开始血压偏高,如果他还肥胖,那么将来是冠心病候选人.我们现在讲的这么些病,内因在慢性病中所占的作用不是主要的,只占据20%,80%是外因造成的.因此可以通过外因调控,科学的生活方式来减少疾病.健康的钥匙在自己手里.

外因可概括为四句话十六个字:第一,合理膳食;第二,适量运动;第三,戒烟限酒;第四,心理平衡.我们先讲健康第一大基石——合理膳食.民以食为天,合理的膳食很重要,因为合理的膳食可以让你不胖也不瘦,胆固醇不高也不低,血凝度不粘也不稀.那么合理膳食怎么办呢?两句话,十个字,第一句话叫一二三四五,第二句话叫做红黄绿白黑.记住这两句话十个字,那就是科学的合理的膳食,世界上最科学的了.

那么,什么叫"一"呢?每天喝一袋牛奶.我们中国人膳食有很多优点,但缺钙,中国人差不多99%的人缺钙,缺钙什么结果呢?三个结果:第一骨疼,缺钙的人骨质增生'腰疼'背疼'腿疼,老年抑郁症,反正浑身疼;第二龟背,越活越矮,越活越收缩,岁数越大个子越小,为什么呢?龟背;骨折.一摔骨头就断了,这个事太多了.我们碰到一个病人,病人就咳嗽,气管咳嗽老疼,最后不咳嗽也还疼,他很奇怪是不是得了肺癌,结果到放射科照片,唉哟,放射科医生一看吓了一跳,你光咳嗽就咳断了三根肋骨,住院以后,他还疼不敢翻身,老不翻身,我帮你翻身,啪,又断一根;断了四根,全身骨头都松了.所以缺钙造成三大症状.那么为什么会缺钙呢?因为每天每人需要800毫克钙,而我们的伙食里仅有500毫克钙,就是每天补足一袋牛奶,正好补充齐了.牛奶什么时候开始喝呢?从一岁开始喝,喝到什么时候呢?终身喝奶.外国很多人高大健康,实际上是因为他们喝奶喝得多.最典型的是日本,1937年侵略中国时系"小日本",而现在日本人变了,同龄中小学生,日本孩子超过北京孩子,更不要说比广东人高,比福建人高很多,为什么呢?很简单,二次大战后,日本政府每天中午给中学生每人免费供应一袋牛奶,就这么简单,就这么一袋牛奶,日本人一代比一代高,现在超过了中国人,日本有句话"一袋牛奶振兴一个民族".英国孤儿院做过专门研究,孤儿没有爸爸妈妈,吃得一模一样,甲组每天加一袋牛奶,乙组不喝奶,就这么一点差别,结果到15岁,都要离开孤儿院,进行工作前的培训,结果一看,一天喝一袋牛奶这组小孩身高比那组不喝牛奶的平均高出2.8公分;更重要的是喝牛奶这组,皮肤细腻,眼睛明亮,头发有光泽,个个肌肉发达,而且聪明.人家外面来挑选的人啊,任你挑,孩子都是孤儿嘛,你爱挑谁

就挑谁,第一批挑选,一看名单,全都是喝奶这组.可见喝牛奶与不喝牛奶不一样,一袋牛奶就这么简单,但身高'体重'智慧都不一样.一天喝两袋奶的要高4.8公分,更明显.牛奶什么时候喝好呢?睡觉前,因为孩子长个子,白天不长,生长激素夜里分泌,所以睡觉前喝牛奶加一片维生素c和一片维生素B,这个孩子不但身高、体重好,抵抗力强,感冒、扁桃腺炎、肺炎、发烧什么也没有,很健康,一路健康;一袋奶加维生素C、B不到一块钱,就够了.

很多家长对孩子很疼爱,疼得不得法,怎么疼孩子呢?有的家长给孩子买燕窝,买鳖精,还有什么西洋参'蜂王浆,还有什么各种补品.同志们,其实那么多燕窝,一看燕窝,里面是猪皮;鳖精呢,说得更好,电视台曾经报道一个工厂,一共养了两个鳖,做了三百多斤鳖精,完了这两个鳖还活着.其实花那么多钱买补品,你就是牛奶加VC加复合维生素B就够了.可我们中国人很多人一喝牛奶就拉稀,那怎么办呢?改喝酸奶就行了,那我不爱喝酸奶,怎么办?喝豆浆,可是要两袋豆浆,因为豆浆的钙是牛奶的一半.好,那么有的时候,我牛奶不喝,酸奶也不喝,豆浆我也不爱喝,那怎么办呢?如果你牛奶不喝,酸奶、豆浆也不喝,那你很简单,就等死吧!因为什么呢?健康是你自己的事,健康面前人人平等,你遵循健康规律,一生平安;你违背规律,肯定碰得头破血流;你就是国王'皇帝,也一样死得比百姓快,因为你违背健康规律,健康面前人人平等,不因财富地位而有所变化.我们科里有一位大款病人,亿万富翁,一个人就一亿五千万,是个公司董事长,38岁,心肌梗死,广泛心肌梗死,唉呀!救活了,室壁瘤,心脏很薄,10毫米,他才2个多毫米,跟牛皮纸一样,因此这个心脏很危险,不能咳嗽,一咳嗽这个心脏就破了,大便一使劲心脏就破了,所以他也不敢咳嗽,大便不能使劲,拄着拐棍很小心.那天我问他:"你有什么问题百思不解呢?他说:"为什么上帝对我这么不公平,我老总在单位不得了,人家38岁不得病,78岁都没得病,怎么我38岁轮到这么个要命的病,怎么我这样倒霉."我说:"据我所知,上帝是最公平的,自然规律是一样的,人世间很多事不公平,但上帝是最公平的,那你为什么得病,很简单,维多利亚宣言,健康四大基石,合理

膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡,你违背了这些规律."他的血抽出来,立刻凝固了,血太粘稠了.第二,这个血放了8小时后,上面厚厚一层油,血是高血脂症,他体重188斤,腰围3尺3寸半;合理膳食,你这个大款,天天大吃大喝,山珍海味,生猛海鲜,所以你188斤,你膳食不合理.第三,适量运动,你出门就坐奥迪,有时坐奔驰,你起码坐个桑塔纳,你上二层楼都得坐电梯,你不运动.戒烟限酒,你一天两包烟,顿顿都有酒,烟酒无度.第四,心理平衡,你大款哪有心理平衡,你身边多少女秘书啊,你平衡得了她们吗?好,你这大款,你今天拉着小秘的手,心里就颤抖,心跳就快,你明天拉着情人手,血压往上走,血压升高,你大哥大、BP机身上挂着,白天呼你,晚上叫你,挣了钱你就激动,赔了钱你就着急,天天没有心理平衡.好,健康四大基石你条条对着干,你不得心肌梗死,谁得呢.这正好说明上帝公平,健康面前人人平等,谁违背谁倒霉,谁顺应谁健康,这就叫好人一生平安.

"二"是什么意思呢?"二"是二百五十克到三百五十克碳水化合物,相当于六两至八两的主食,这六两到八两不是硬定的,比如有些年轻人,民工他们干活挺重,一餐就要一斤半.有些女同志呢?胖胖的,工作量很轻,不用六两'五两,二两就够了,调控主食.大家听说过吗?意大利歌唱家帕瓦罗蒂,著名歌唱家,体重151公斤,医生要他减到90多公斤,怎么办呢?就是用这个办法,调控主食.我们治过一个病人,身高一米四九,体重九十九公斤,用这个办法,一天三两,头一个多月一天二两半,结果一年体重减轻33公斤,控制主食就可以控制体重.最近科学家提出一句话减肥,一句话最科学,最顺利的减肥的减肥法,叫做:饭前喝汤,苗条健康.广东人就是最好的例子,广东人特别爱喝老虎汤,饭前喝汤,一喝汤,神经反射到脑盖,脑盖有食欲中枢,只要你饭前喝汤,就能使食欲中枢兴奋下降,食量就自动减少三分之一,而且吃饭变慢;如果没有汤,你就拨点菜用开水冲一冲变成汤,先把这个喝掉,立刻就能使食欲下降.我们北方人不一样,北京'东北'北方人是饭后喝汤,越喝越胖.错了.为什么呢?你吃饱再喝汤,把胃撑得很大,有加上很多汤汤菜菜,所以饭后喝汤越喝越胖,饭前喝汤苗条健康.你想瘦人要变胖,饭后喝汤;胖人想变瘦,饭前喝汤.一句话就能减肥.

"三"是什么意思呢?三分高蛋白.人不能光吃素,也不能光吃肉.蛋白不能太多也不能太少,三至四份就好,不多不少.一份就是一两瘦肉或者一个大鸡蛋,或者二两豆腐,或者二两鱼虾,或者二两鸡和鸭,或者半两黄豆.一天三份,比如说我早上吃了一个荷包蛋,中午我准备吃一个肉片苦瓜,晚上吃二两豆包或二两鱼,这样一天三份至四份的蛋白不多也不少.蛋白过多,死得越快,为什么?很多氨基酸,从尿里排出影响肾脏,蛋白过多,消化不良,造成肠道毒素太多.蛋白太少也不行,海灯法师是蛋白营养不良,神经综合症,后来我们给他静脉注点氨基酸,治好了.出院后他辟谷,不吃不喝,营养不良,结果死了.人吃蛋白跟谷物有个比例,我们知道人有三十二颗牙齿,其中四个是臼齿,吃肉用的;二十八个是门齿,用来磨碎蔬菜淀粉用的,也就是主要是以素食为主,人不能天天吃肉,你不是老虎啊,老虎都是臼齿,那当然是吃肉的,自然界的规律就是这样.

那么什么蛋白质最好?鱼类蛋白质好,吃鱼的地方,阿拉斯加、舟山群岛,吃鱼越多,动脉越软化,冠心病、脑卒中越少.植物蛋白以什么最好呢?黄豆.黄豆蛋白不但是健康食品,对妇女还特别好,减轻更年期综合症.中国的妇女五十岁以前挺好,五十岁以后生活质量大大下降,为什么?更年期综合症.到更年期的妇女血压忽高忽低,一会儿脸红,一会儿脸白,一会儿心慌,一会儿出汗,脾气很着急,这就是妇女更年期综合症.外国妇女呢?她们没有什么事,她五十、六十、七十、八十,看起来线条一样.很多外国八十岁老太太出门就开车,开完车就上游泳池,到了还能游泳还能跳水.中国就不同,为什么,五十岁以前可以,一到五十以后胖了,血压高了,骨质松了,很快变成老太婆了,因为我们没有补充生理性的雌激素,最好的现在外国都用DVA,那里很多高层次妇女都用这个.豆类就有这种雌激素的作用,可以减轻妇女更年期综合症.

"四"是什么意思呢?四句话.即"有粗有细不甜不咸,三四五顿,七八分饱".粗细粮搭配,一个礼拜吃三四次粗粮,棒子面,老玉米,红薯这些,粗细粮搭配营养最合适,三、四、五顿是指每天吃的餐数,我想重点讲个七八分饱.

同志们,请大家无论如何记得吃饭一定要七八分饱.记住这一句话就可以延年益寿,这句话非常非常重要.古今中外,延年益寿办法不下几百种之多,但是都无效,真正公正最有效的能够延年益寿的办法就一种,我们叫"低热量膳食",说白了就是七八分饱.就这一个办法,古今中外公认能长寿,其他什么秦始皇找仙丹,都没用.美国科学家做过这样的实验,100只猴子随它吃饱,另外100只猴子七八分饱,定量供应.结果呢,随便敞开吃饭的这100只猴子,10年下来,胖猴多,脂肪肝多,冠心病多,高血压多,死得多,100只猴子死了50只;另外100只七八分饱的猴子,苗条'健康,精神好得多,很少生病.100只猴子10年养下来,老死了12只,现在一直养着,观察到最后证明,所有高寿猴子都是七八分饱.七八分饱.七八分饱确实很重要,中医有句老话,若要身体安,三分饥和寒.他的话很权威,写了一千多篇文章,来过中国讲学,有一次讲完课,说快到二十一世纪了,希望人人健康,我送你们两句最重要的话,比一切药物都好,哪两句话呢?第一,吃饭七八分饱,意思是说当你离开饭桌时还有点饿,还想吃,你就离开饭桌,这就是七八分饱.第二,上楼走路慢跑,就是平常出去走路,住楼上不坐电梯经常走路上去,世界上最好的运动是步行.实际上正常的运动就是预防糖尿病,预防冠心病,预防高血压.

"五"是什么意思呢?就是500克蔬菜和水果.同志们,人生的最大的痛苦:癌症'晚期癌症.怎么能不得癌呢?预防癌最好办法,新鲜蔬菜和水果,新鲜蔬菜和水果的一个特殊作用是减少癌症一半以上.河南有个林县,食道癌是全世界最多的地方,后来补充一些维生素,蔬菜和水果,现在林县食道癌明显下降.所谓500克蔬菜和水果就是相当于八两蔬菜二两水果,经常吃点这个,预防癌症最好.这就是一二三四五.

什么叫红黄绿白黑.

"红"是一天一个西红柿.我看在座的男同志比较多,特别提醒男同志一天一个西红柿,前列腺癌减少45%,熟的西红柿更好,因为番茄红素是脂溶性的.第二就是说如果健康人少量喝点红葡萄酒或绍兴酒,喝点米酒,这个也可以预防动脉硬化,不超过50至100毫升,少量红葡萄酒也可以,

但是酒千万不要喝太多.少量酒是健康的朋友,多量酒就是罪魁祸首.有个统计:监狱里罪犯的50%,交通事故的40%,病人的25%都和喝酒有关,酒精是罪魁祸首,但少量可以.世界卫生组织口号,酒越少越好.如果没有病,没有脂肪肝,没有冠心病,少量喝点红葡萄酒是可以的,就是说红酒和一天一个西红柿.如果这个人情绪低落,那么可以吃点红辣椒改善情绪,红辣椒是改善情绪减轻焦虑的东西.

"黄"是什么意思呢?中国人膳食刚才讲过,缺钙和缺少维生素A,维生素A和缺钙有什么表现呢?小孩感冒发烧,扁桃腺炎;中年人癌症,动脉硬化;老年人眼发花,视网膜不好.维生素A在什么地方多呢?最多的是胡罗卜、西瓜、老玉米、南瓜、红辣椒,或者干脆叫红黄色的蔬菜,红黄色的蔬菜维生素A多.

"绿"是什么意思呢?饮料里茶最好,茶叶当中绿茶最好,绿茶有种抗氧自由基因,减少老龄化,越喝越年轻.我有一次去福建武夷山,武夷山茶农叫我,你买我们的茶.我说什么意思呢?茶农说,我们这茶好,因为我们这里很多人茶寿.这里不叫高寿,长寿,而是叫茶寿.不管怎么说,喝茶倒是能够延年益寿,减少动脉硬化,减少肿瘤,这是肯定的.

"白"是什么意思呢?燕麦粉'燕麦片.英国前首相撒切尔夫人胆顾醇很高,不吃药,好就是吃燕麦面包.国民党元老陈立夫今年101岁,每天早上燕麦粥.我们北京很多干部'病人天天早上都是燕麦粥,我每天早上也是一两燕麦粥,燕麦用水煮一下,燕麦粥很便宜,吃一个月下来花的钱那还不到吃一片药的钱.为什么呢?你吃一两燕麦粥,可以少吃一两馒头,它就是主食吧,一两馒头三毛,一两燕麦粥四毛,才多一毛钱,一个月才三块钱,一片降脂药五块钱,可以吃一个月,而且效果还挺好.特别对糖尿病,燕麦粥不但降低胆固醇,降低甘油三脂,还对糖尿病减肥特别好.特别是燕麦粥通大便,很多老年人大便干,造成脑血管意外,燕麦通大便很好.不过现在,马路上假冒伪劣很多,烟是假的,酒是假的,药有假药,人有假人,文凭也有假的,燕麦也有很多假的;真正好的燕麦是中国农科院监制的叫世壮燕麦,这个燕麦是从中国900种燕麦中提炼出来的最好的燕麦.

"黑"是什么意思呢?"黑"木耳这个东西还特别好,牙可以降血粘度,刚才讲的大款,血粘度太高,他吃黑木耳就好.黑木耳吃后,血液变稀释,不容易得脑血栓,也不容易得冠心病.现在很多老年人痴呆,其实这个痴呆是很多细小的毛细血管堵塞了,不是一根大的堵.大的突然堵,半身不遂,破了就脑出血.细小的毛细管慢慢地堵塞,最后脑子不行了,傻了,记忆没有了,这种情况大多数是因为血粘度太高造成的.吃黑木耳正好,一天5克至10克,相当于一斤黑木耳吃50天至100天.每天一次吃一点,做汤做菜都可以.怎么发现黑木耳好呢?是美国医生偶然发现的.一天看病,病人是美籍华人,医生问:"你怎么搞的,是不是药吃多了".他说:"没有啊.""可你的血粘度明显下降,你肯定吃药吃多了".他说:"我肯定没有吃药.""那奇怪了.你最近吃了什么东西了?"病人说:"我前天到过加拿大中国城,吃可一顿中国饭,木须肉,有肉片,鸡蛋,还有黑木耳."美国医生一想,说:"肉片没有用,鸡蛋更没用,恐怕是你们中国人爱吃的那种很怪的东西,不信你再去一趟试试看."嗳,再去一次,果然见效了,一看行了,最后他研究发现,原来是中国的黑木耳降低血拈度.文章一发表,台湾,香港到处都用这个办法,后来我们北京心肺中心专门研究了黑木耳,兔子,耗子,用了5至10克就能降低血粘度.后来有一次我为病人看病,碰到一个台湾企业家,很有钱,这个人得了冠心病,血管都堵了,要到美国做心脏搭桥手术.到美国一看,医生说:"不行,现在排得满满的,你一个半月以后再来,我跟你排一下."一个半月后,他再去,一做冠状动脉造影,三个血管通了,你没有病,血管全通了,不用搭桥,你回去吧.你怎么治的?病人说:只用了一个偏方:10克黑木耳,1两瘦肉,三片姜,5枚大枣,6碗水,文火煲成2碗水,给点味精,给点盐,每天吃一回,45天,脑血栓都化了.这是他告诉我的偏方,虽然我没看他的片子,但他这个事肯定有.总之,黑木耳是经过科学证明能降低血粘度,黑木耳5克至10克就行了.合理膳食就是两句话,十个子:一二三四五,红黑绿白黑.

下面讲健康第二大基石----适量运动.运动也是健康的要素.医学之父西波克拉底讲了一句话,传了二千四百年.他说:"阳光,空气,水和运动,

生命和健康的源泉".你要想得到生命和健康啊,离不开阳光,空气,水和运动,说明运动和阳光一样重要.我们知道奥林匹克运动的故乡,古希腊,在古希腊山上的岩石上刻了这样的字说:"你想变得健康吗,你就跑步吧;你想变得聪明吗,你就跑步吧;你想变得美丽吗,你就跑步吧."就是说跑步能使人健康,使热乎劲线条好.

那么运动是什么运动最好?走路是世界上最好的运动.它绝对不是高尔夫球,保龄球,游泳,因为人类花了一百万年,从猿到人,整个人的身体结构就为步行设计的,所以步行运动是世界上最好的运动.在这里我还强调一条,动脉硬化是可以预防的,动脉硬化可以由重到轻,从轻到重,从无到有,从有到无,是可逆行变化的.1960年我当学生的时候,教师告诉我,动脉硬化一旦硬化,就不能转化了,到最后科学家才证实,动脉硬化是可逆的过程,动脉硬化由轻到重,由重到轻,从无到有,从有到无,虽不能彻底消退,但可部分消退.走路就是使动脉硬化从硬化变软化的一个最有效的方法.研究证明只要步行坚持一年以上,斑块就自行消除.经过步行运动锻炼,对血压,对胆固醇,对体重都很好,过量运动有时会造成猝死,很危险,步行运动最合适.

怎么运动最好呢?三个字,三,五,七.什么叫"三"?最好一次三公里三十分钟以上."五"呢?一个礼拜最少运动5次."七"呢?是适量的运动,过量运动是有害的,那什么叫适量呢?优良代谢,就是运动到你的年龄加心跳等于170.比如说我50岁的话,运动到心跳120,加起来是170.这样的运动是优良代谢.那么如果身体好呢,可以多一些;身体差,可以少一些;步行运动量力而行.最近有组资料,老年分两组,一组就是一天平均走4.2公里,一组就是基本上不走路.结果发现走4.2公里这组老年人死亡率,冠心病比不走路那组下降60%.这个步行走路的好处啊,真正是不得了.我看报上报道:雷洁琼95岁,问她什么爱好,她说什么爱好也没有,唯一一种爱好就是天天走路.我看报上登的陈立夫,他为什么能活到100岁,他也是每天步行.北京中华门边上有个庙叫做普渡寺,有一个道士很穷,政府每月给他15块钱,他这个人有个特点,每天早上起来拄着拐棍,从中华门走到建国门,完

了从建国门绕回来两个小时,一年四季天天走.那个寺庙旁边还有许多房子,原来这些房子住着一些政要人物和名人,现在这么几十年下来,很多人不知道哪儿去了,惟独这个道士他今年96岁还生活得好好的,呀其实并没什么很好的营养或者很好的东西,就是每天早上起来棍子一拿就走了,就两个多小时,就这么简单,但一直坚持,到现在身体非常好.步行运动坚持下去,可以代替很多保健品.

有一个狼医生的故事.森林里有狼有鹿,人们为了保护鹿,猎人就把狼消灭了,认为这样就把鹿保护住了,哪知道适得其反,几年以后,鹿因为没有狼,吃饱饭就躺在地上,休息晒太阳,结果鹿变得胖起来,鹿成胖鹿,脂肪肝,冠心病,高血压,鹿自身疾病越来越多,死得越早,结果鹿群越来越少,看看要自己消灭了,自动就绝种了.怎么办呢?派医生给鹿治病,谁能给鹿治病呢?想来想去,最好的办法把狼请回来,从新买了狼放在树林里,狼一来就吃鹿,鹿就得跑,狼追鹿跑,在这样的过程中,鹿锻炼了身体.自然界就是这样非常奇妙,就是在这么互相竞争中,各自得到提高.所以离开了运动反而糟糕了,鹿死得更快,有了狼,狼变成鹿的医生了.

除了步行,还有项运动很好,值得提倡,就是太极拳.太极拳这个运动特殊,它柔中有刚,阴阳结合,最大的用途是改善神经系统.练拳的人三年到十年之后,最重要的是平衡功能改善了,走路拦了一下不摔跤.这个美国老年体育协会专门作了研究,分两组老年人,一组健身房的器材,天天练肌肉;另外一组人一分钱不花,太极拳,结果下来一对比,练拳的这组,平衡功能好,脑子好,走路不摔跤,摔跤骨折减少50%,最后美国人得出一个结论:说非常佩服中国人的智慧,不花一分钱的太极拳比现代化的器械效果好得多.我们敬爱的邓小平同志1978年11月16日亲笔题词:太极拳好.我们不是说因为邓小平同志说太极拳好,我们就跟着说,不是,因为经过科研证明,太极拳非常好,要么走路,要么练太极拳.

健康第三大基石----戒烟限酒.抽烟不好就不要说了,如果同志们能戒烟一定要戒烟,戒不了的,一天不超过5支.我的一个研究生专门研究烟,

发现一个规律,抽烟量多一倍,危害多四倍,如果烟戒不了,一天不超过5支烟,危害有限,超过5支烟,危害就明显增多.酒喝少量可以,多良就不行.

健康第四大基石----心理平衡.我想今天最重要的是要跟同志们介绍心理平衡.它是我们保健最主要的措施.心理平衡的作用超过一切保障作用的总和.同志们你可以别的都不要注意,你只要注意心理平衡,就掌握了健康的金钥匙.在北京调查了很多一百多岁的健康老人,那么他们怎么健康呢?吃得好还是钱多,不是.健康老人很奇怪,有人早睡早起,身体好;有些健康老人晚睡晚起;有人说他不吃肉,所以健康;有的还爱吃肉,专吃肥肉;有人说健康老人不抽烟,但有的还抽烟;有的不喝茶,有的喝茶.生活方式和习惯五花八门.但有两条,健康老人都一样:每个健康老人个个心胸开阔,性格随和,心地善良,没有一个健康老人心胸狭窄,脾气暴躁,鼠肚鸡肠,钻牛角尖,一个也没有.为什么?因为心胸狭隘,脾气暴躁,活不到一百多岁,50.60岁早一个一个死了,要么得癌,要么心血管病早死了.第二个呢,没有一个健康老人懒惰,这是真的.要么爱劳动,要么爱运动,正好应了英国一个谚语:没有一个长寿者是懒汉.那么为什么心理平衡这么重要呢?我们平常讲的动脉硬化,冠心病,脑卒中,其实它是慢性的过程,动脉不是马上硬化的,动脉硬化要几年,十几年甚至几十年才把血管堵死了.我们一般人四五十岁,动脉硬化每年血管都狭窄,一年大约狭窄1%--2%左右,如果你抽烟,高血压,高血脂可以狭窄3%--4%,但只要你生气着急,可能一分钟动脉狭窄100%,当时就死.情绪就有这么厉害.

美国报道一个53岁的男人回家,一推门进去,儿子和妻子正吵架,吵得很厉害,他刚想劝几句,还来不及张口,儿子盛怒之下,操起水果刀冲向他妈妈心脏一刀捅过去,从前胸捅到后胸,当场把妈妈一刀扎死.他一看一恐惧一时痉挛倒在地上就死了.法医解剖,发现这位老先生53岁动脉没有硬化很光滑挺好的.怎么就死了呢?属于动脉痉挛闭塞,整个心脏处在高度收缩状态放不开.报纸还登过埃及一件事,医生玩忽职守,不负责任,病人昏迷,瞳孔放大,以为病人死了,送太平间.病人一到太平间醒过来,发现自己怎么在棺材里,吓坏了,顶开盖很吃力往外爬,很痛苦,正一只脚在

外一脚还在里面时,有一位护士推开停尸房的门,没有思想准备,一看怎么棺材爬出一个人,那么可怕,看到那人痛苦的样子,惊叫了两声,想往外跑,来不及跑出去便倒地死了.这个病人倒活了.他告了这个医生,说我没有死,怎么就说我死了,法院判医生犯了渎职罪,玩忽职守,判刑三年.有时侯一句话要了一条命.我们医院病房,礼拜六探视,有位老太太来看老先生,挺好的,买了水果,高高兴兴,什么事也没有.而她的一句话,差一点儿要了老头一条命.她说,昨天晚上中央电视台新闻联播,1989年东欧事变,齐奥塞斯库被枪毙了.老先生还挺认真说,这种做法胡来,政治斗争.老太太也挺认真地说:"活该,应该枪毙."老先生说:"他就不应该枪毙".两人为了齐奥塞斯库该不该枪毙争论起来.结果不到三分钟,老先生胸疼,脸色苍白,满头大汗,不得了,赶紧找医生做心电图,一做心电图,全闭心肌梗死,赶紧抢救,找到监护室,达上一针药,0.1克15000元钱,而这个药还挺好,半个小时化开了,最后不错,完全恢复了,到出院那天,老太太给我们送了一面锦旗,感谢救命之恩.她说,这回我真的知道生气的危害性,我可以向你们保证,往后我们俩绝对不吵架了,以后老头说什么我听什么.老先生过去"妻管炎",别的不怕,就怕这个老太太,这回老先生因祸得福,他一说话,老太太不敢气他了.

情绪的波动确实很厉害.有个教授因为跟研究生生气,现在年轻人啊,好的固然不少,但不听话的更多.年轻人就不听话,老教授很生气,还没能毕业,你一个博士生这样蛮不讲理,很生气,一拍桌子血管崩了,脑血管当时就破了,这一拍胳膊起不来了,半身不遂,腿也不行,坐不住了,歪着歪着扶不住倒在地上.年轻人一站起来指着老教授说:"我可告诉你,法律有规定,气死人不犯法",走了.我不讲这个年轻人的道德,就是说跟年青人生气没必要,他不听话,让他不听话.生活会教训他,他头撞南墙自然听话,你没必要跟他生气,因为情绪波动,血压猛然升高.我们监察的一个病人就为了一只蚊子引起严重高血压.他刚从国外回来,到深圳去旅游,10点钟准备睡觉,蚊帐里有只蚊子,60多岁的人去打蚊子,蚊子那么好打吗?打到清晨4点钟总算把蚊子打死了,他想还得躺几个钟头,看看客厅里还有没

有第二只蚊子,听了半个钟头,没事就睡下,再睡就睡不着了,他一直在坚持吃降压药,平常每天血压120,天亮测试血压,196,长了76,医生告诉他:"药量可以加倍."赶紧加倍吃药,还不行再加一倍,虽然脑子没出血,但鼻子还是出血.为了一个蚊子,血压就升了76.

"情绪"这个东西确实造成很多以意外.人的心理状态很重要,得病与康复因人而异,有的人不容易得病,有些人就容易得病,这与心理状态关系极大,我们的疾病在很大程度上受心理的影响.东北有个病人38岁,那天肝部疼,去做B超,医生告诉他:"不得了,肝脏长了一个癌,7公分,转移了."他一听当时脸上苍白,摔地上了,他站不住了,腿都软了,到家以后,一宿没睡觉,孩子就8岁,我死了以后谁来抚养,谁也养不了,整宿没睡.到天亮,更疼了,到医务所一看,医务所大夫还挺好,很关心,他"肝癌晚期,我也没办法,不过我倒有个好办法,你喜欢吃什么就赶紧吃什么;你喜欢玩什么,赶紧玩什么,反正没多长时间了.拖了半个月,皮包骨头,起不了床.工会主席赶紧提了点水果点心去看他,问他:"最后还有什么要求吗?"他回答:"别的没什么,我呢,最大遗憾,没有见过北京天安门,我能看看天安门,死而无憾."工会主席一想,他觉悟还挺高,行,那让你去看看天安门."去不了,我起不来>""不要紧,破例."四个小伙子抬担架抬他上火车,看完北京天安门,该回去了,有人说,既然到北京,看看有什么好的医生,好的办法.结果到北京一家医院,一个老教授是我的一个同学,一辈子专门做B超,极认真,仔细给做,你下来吧,他问:"什么病啊?你没有病.""我怎么没有病,我肝疼啊,都快死了.""你是吓出来的""怎么吓的呢?""这个多了,很多人都象你一样囊肿,诊断是癌症,结果精神崩溃,一病不起了.实际上什么也没有."医生跟他这样一解释,四个小伙子一听,可高兴了,他原来没有病,我们还抬着你干什么,抛下担架就跑了.医生告诉他:"你这种情况多了,我给你出证明,我敢负责任,你放心."这样他慢慢相信了,回到东北又能吃又能喝,又能上班了,幸亏他想看天安门,他要不想看天安门早变骨灰了.

我本人看过一个病人,有一天他来看病,他说疼啊闷啊,憋气啊,很难受,我很奇怪,起搏器挺好,不应该疼啊,一切都正常.他说:"我跟你实话实

说,前几天碰到一个人,他说,你这里怎么了,我在安贞医院装了个起搏器花了38000元.你什么病装起搏器啊,医生说了你这种病不用装起搏器,花钱是小事,有报销,问题是电击头带倒钩的,钩住你心脏钩住你的肉,疼啊!还带倒钩,要是电线万一断了,可不得了,沿着血流跑,血流到哪,它阻到哪,电极要断了,起搏器装在这里,压迫你憋气,是吗?还那么厉害."回家一看,果然感到他讲得对,疼,觉得起搏器前面那个电极带倒钩,钩住他的肉,疼了.胸闷憋气难受,上不了班了.我说不会,为什么呢?因为第一代起搏器电极带有倒钩,第三代没有倒钩,就算有倒钩,心内膜没有痛觉,起搏器并不装在肺里,它装在胸腔中,脾下,所以根本不可能堵,不可能疼.他说就是疼,我说没关系,我给你开点药调理神经,法国进口的,忆梦丹,七元钱一粒,准好.再过二个礼拜,好了吗?他说:"不见好,还是疼,上不了班,出不了气,难受."本来他很好,什么病也没有,结果呢?被人一说,他信了,现在怎么也不行.最后一个外国人救了他.他单位组织一个代表团去美国考察,他也一起去美国,他跟使馆讲,请帮找一个美国有名望的心脏专家,问他一个问题,我这个病该不该装起搏器.这个大使馆还不错,真给他找了个美国专家,一百美元挂个号,他说:"我就问问你按美国的标准,我这个病该不该装起搏器."美国医生给他查得很详细,说可以告诉二句话:第一句话,你这病按美国的标准,应当装起搏器.第二句话,我们医生分两派,一派认为应该装,一派认为不应该装,可以明确告诉你,认为应当装起搏器的医生,世界水平的医生.这话一听,回来不疼了,不闷了,不憋气了,去上班了.

暗示作用非常大.什么是暗示作用呢?比如医生治高血压,发给病人一胶囊半黄半绿,非常漂亮的胶囊.我说这个降压药美国进口,非常好,你吃了下礼拜再来检查.其实里面装的是淀粉.但下礼拜一看很多病人血压恢复到正常,不疼了,睡觉也好.肚子疼,开刀以后肚子疼得要命,胃大部分切除,疼得不得了,我给你打针,打吗啡止疼,一打就好了,其实打的是生理盐水,病人打完,他就不疼了.开刀这么半尺多长的刀口多厉害,打生理盐水,告诉他是吗啡,40%的人完全不疼;你就打真吗啡,只能95%的人不疼,还有5%的人不管用.这就是暗示催眠的作用.

美国人治癌症,一个一个地治,病人死得快,怎么治呢?小组治疗,癌症病人每个礼拜7,8个人来一下,座谈,大家一起聊聊天说说话,心里什么难受,尽管说出来,互相介绍鼓励鼓励.这么个小组疗法一来,大家心情很好,结果呢?化疗副作用很少,死亡率很低,成活率很高.北京总结过抗癌明星,你只能活半年一年,结果活十几年都好好的,医生奇怪,怎么他癌细胞转移那么厉害,还活得那么好呢?因为他们都在公园,每天早晨北京八一湖公园有二千人都跳啊,活动啊,高高兴兴聊天啊!就成立"抗癌俱乐部",后来经验,为什么说有些病人半年就要死,可二十年还活得好好的呢?没有一个人说,我是用药延长寿命,个个说,我心情很愉快,充满希望,我一点都不害怕,因为大家心理过得很快活,第一条全都是心理心态良好,心理平衡;第二条他们都有一个很和睦的家庭,家人很关心,单位很关心,一个强大的社会支柱.这是主要的,药物是次要的.

同志们,良好的心理状态就是最好的抗癌药,实际上一个人心理平衡,生理就平衡,什么病就不得,得了病也好得快.任何病都是这样,这个力量非常非常大,有时侯大得你不可想象.最近我们有个病人是心肌梗死,他因为在外省,大面积心肌梗塞,食壁瘤,里面还有血栓,医生说这个没有办法,唯一的一线希望上北京安贞医院做冠状搭桥,把食壁瘤切除了,到我那一看,我说:"你要做可以,但做一个心肌存活试验,如果心肌还有存活的搭桥就有效,心肌都死光了,搭桥也无效."可是一做,没有活的心肌,唉呀,完了,他说这下完了.刚巧那天我们有个健康教育课,每月一次,结果听了这场教育课,他说:"听了这课,胜读十年书,灵魂受到很大震荡.别看我当了一辈子银行行长,我都不知道什么是健康,怎么得到健康,怎么去做?现在才知道,我们健康四大基石太好了."他回去后自己编了四句话:第一句忘掉过去.以为行长过去是高朋满座,车水马龙,前呼后拥,现在不做了,我经常想到过去那样,心理多难受.第二句话不看现在.现在行长比我当行长时还威风,再比更生气了,我不看现在.第三句享受今天.每天养花养草,听广播.第四句展望明天.我这个心脏好好保养,能活90多岁,一下很高兴,所以忘掉过去,不看现在,享受今天,展望未来.结果现在两年回来复查,

一照片子,心脏明显缩小.放射科主任说:"错了,片子拿错了."我说:"没错,要么重照."唉呀,我一辈子没见过,两年前,心脏这么大,能活到现在就很少,现在心脏只能越来越大,怎么会缩小呢,我第一次见到.做超声心动,心脏明显缩小,心功能明显改善,血栓消失,他现在活得很好,天天爬山.

人啊,只要有个良好的心态,人体有很大的抗病能力,很大的抵抗力精神一崩溃,全完了.

国家科学院有个著名科学院士,有人告诉他一个消息,某某人死了.这个人原来是他的秘书,非常好,跟他这么多年,得这种病,竟然死了,感到难受晚上这位科学家也死了.可见心理状态对于疾病的发生关系很大很大,癌症,冠心病,高血压,糖尿病都有可能发生.因此稳定心态很重要.那怎么保持稳定的心态呢?三句话:"正确对待自己,正确对待他人,正确对待社会."一个人心态要稳定,要正确对待自己,把自己人生坐标定位定准,不要越位也不要自卑.另外正确对待他人,正确对待社会,永远对社会有种感激之心,只要这个做到了,好多事都能解决.人对社会有两种态度,一种人永远用乐观的,积极的态度看世界,一种人用悲观的消极的态度看世界,实际上这样划分人的心理平衡不平衡,只要你乐观的积极地看世界,这世界很美好.你如果用悲观消极态度看世界,这世界很可怕.现在改革开放,很多利益在调整,不稳定不平衡的事太多了.相反呢?要是乐观看世界,说实在话,我们现在这个时代,是共和国成立以来最好的时候,国家经济,政治,军事,外加,人民生活从来没有这么好过.如果你要想高兴的话,乐观看世界,从早到晚.所以一个哲学家讲过:"生活象一面镜子,你笑他也笑,你哭他也哭."

什么叫幸福,幸福没有标准.我们一个研究生专门研究"老年幸福度".老年人怎么才能幸福呢?有的人回说,老年幸福不用研究,钱多肯定幸福;房子大地位高必定幸福,做出的研究结果正相反.有个名大学的名教授,生活最痛苦,名大学的名教授,夫妻俩怎么会很痛苦呢?两个孩子是博士、博士后都在美国,那多好啊!老教授有一天下楼梯,最后一格出去了,滑了一下,手撑了一下,股骨折了,老太太身体不好,不能帮老头翻身,雇

个小保姆,又做不好,时间长了老教授长出褥疮,尿不出来,插导尿管.一个个亲人都在美国,这里孤苦零丁,冷雨打窗,青灯对壁,一个老太太还有谁?想说话的人都没有,孩子在美国好倒是好,博士后回不来,只能到圣诞节寄张卡片给你,管什么事啊,非常苦,精神状态不好.相反谁最幸福、最高兴呢?板爷虽然住的是平房,早上一起来,两手提着两个鸟笼,上公园溜玩去了,一边唱着京剧,一边溜玩挺好的.回来一碗豆浆两根油条,挺好,高兴.板爷的孩子没有什么硕士、博士,他初中毕业,在马路对面修自行车,就在附近;闺女呢,胡同口对面卖酱油呢.所以他们经常会来看他,有点头痛脑热,一家人都来看他,买点水果点心,一家人天伦之乐,儿女绕膝,有说有笑,老人说过去我棒子面都吃不上,现在不仅吃水果,还能吃点心,每天有说有笑,非常高兴,而且没有一点难受,闺女也在儿子也在,挺孝顺.你那个教授儿子是博士、博士后,圣诞节一张卡片,管什么事啊?你再哭都没有人理你.

人幸福这没有一个绝对的标准.因此我们要做到心态平衡.七十年代送礼送什么呢?点心.八十年代送礼送保健品.九十年代送礼送鲜花.我管的病房里现在没人送点心,都是送鲜花.二十一世纪最宝贵的是健康,怎么送健康呢?送健康最好的就是"养心八珍汤",养心八珍汤那是真正健康的心灵的八珍汤,八味药:第一味药,慈爱心一片.对世界充满爱心,这个人如果对世界不充满爱心,那这个人不能做人.第二味药,好肚肠二寸.要善良,一个人对世界充满爱心又善良,帮助人.第三味药,正气三分.人都要有正气,江总书记关于"三"讲中就有讲正气.第四味药,宽容四钱.宽容比正气要多,因为都非圣贤,多有不足,你要不宽容不行,人必须度量大,对他人宽容.第五味药,孝顺常想.我们做老年幸福调查,影响老年人幸福最主要的因素不是金钱、地位,有一个孝顺的子女在身边,是所有老年人最幸福的首要条件,不孝顺不行,那子女多了也没用.关于孝顺,一次我碰到香港一个经理,跟我聊,你们选干部候选人应该怎么选啊?我本来以为香港合资经营企业的选人标准肯定是外文好会电脑,不是,我选人啊,最重要的标准是看他是否孝顺,他如果连自己的父母都不孝顺,他能好得了吗?他

肯定是白眼狼.因此我选人头一个看他是不是孝顺,凡是孝顺,必是好人.他不做违背道德的事,因为他孝敬父母,他一定好.孝顺是东方美德.第六味药,老实适量.人也不能太老实,太老实变傻子也不行,老实只能看情况,适量掌握.第七味药,奉献越多越好.第八味药,回报不求.不求回报.

把这八味药放在"宽心锅"里炒,文火慢炒不焦不燥,就是慢慢经常思考,还放在"公平钵"里研,越细越好;三思为末,淡泊为引,做事要三思而行,还要淡泊宁静;吾提子大小,和气汤送下,清风明月早晚分服.可净化心灵,升华人格,物我两忘,宠辱不惊."养心八珍汤"有六大功效.第一,诚实做人;第二,认真做事;第三,奉献社会;第四,享受生活;第五,延年益寿;第六,消灾去祸.我想心理要平衡,一个人既要奉献社会,还要会享受生活.过去光提奉献不对,还要享受生活.这里的享受是指他需要更多的业余爱好,知识面要宽一点,有越多的业余爱好,那么他心理越容易平衡.就怕心理太狭窄,因为我们现在很多医生只看病,不会看病人.你怎么不好?高血压.还有什么不好?抓点药走吧.他把病人当作一种机器,千篇一律.实际上人跟人不同,心理状态、性格相差很多,你必须看病人才懂得调整他的心理状态,解决他的问题.不然,病就看不好.那么这需要医生有广泛的知识.

马寅初老先生讲过两就话,"宠辱不惊闲看庭前花开花落,去留无意漫观天外云展云舒".这个度量很大.梁启超给谢冰心写过"世事沧桑心事定,胸中海岳梦中飞."世界上虽沧桑变化,我心事定,无论你过去怎么变化,我心里有数,心里各种烦恼的事啊,做一个梦,睡个觉就过去了.这就是度量.张学良将军,1932年就是国民革命军副总司令,海陆空的副总司令,仅次于蒋介石,1936年却成为阶下囚.如果心理不平衡,度量小,十个张学良都死了.而他无论受多大挫折,都能维持心理平衡.诺贝尔奖金获得者李政道教授,中科院在北京为他举行七十岁生日庆祝会时,他讲了两句话,他说:"我一辈子做事做人的原则,以杜甫`细推物理涵行乐,何为浮名绊此身`两句诗为准则."仔细地推敲世界的万物道理,做一些自己喜欢做的高兴的有益的事,不必为了一些空名而放弃了自己喜欢做的事.

一个人心态好,世界上一切都变得很美好.比如我今天很高兴,全身心都会很轻松,走到马路上,看到阳光明媚,蓝天更蓝,空气很清新,满大街的人都很高兴.其实我个人高兴就感到世界很美好;我自己不高兴啊,心里很难受,就是山光水色你也欣赏不了,山珍海味也没有什么味道.你躺上一张最好的床,高级席梦思床,一万多元钱一张的床,躺上床翻来覆去整夜地做恶梦也不行,心情不好,多好的东西都不行,实际上就是这样,心情好,一切都美好.所以杜甫讲过:"感时花溅泪,恨别鸟惊心",花鸟多好啊,为什么流眼泪、心惊肉跳呢?因为"烽火连三月,家书抵万金."在打仗的情况下,家里亲人死活都不知道,一看到花鸟只能更伤心.白居易诗中曾写过:"行宫望月伤心色,夜雨闻铃肠断声."皇帝的行宫多漂亮,月亮多好啊,但是伤心的颜色;铃声多好听啊,却是肠断的声音.为什么呢?以为唐明皇听到杨贵妃死了,他心里整天想念着杨贵妃,很痛苦.在这种心情下,行宫明月则是伤心的事,铃声很好听,但却是肠断的声音.就是说自己心态不好,一切都很灰暗.因此要保住自己三个正直、愉快的心态,也叫"三个快乐":第一,助人为乐,第二,知足常乐,第三,自得其乐.为什么要助人为乐?人生最大的快乐,助人.帮助人的过程,也就是净化灵魂、升华人格的过程,助人是人生最大的快乐.我管的病房里经常住着一些大款,我经常劝他们,你有钱要知足,不要吃喝嫖赌,你吃喝嫖赌,得了爱滋病,死得更快,还没有药治;你有钱赶紧捐给希望工程,你把钱给老少边穷地区,他高兴,你也高兴,全社会都好.助人为乐.有人说,我可助不了人,我没钱,怎么助人?唉你看谁比我更有钱,他地位还更高.唉哟,我说,你可别这么比,这么比会气死人.他钱比你多,可他风险比你大;他地位比你高,他压力大,事情是一分为二的.所以知足常乐.还有个自得其乐,就是倒霉的时候,也要快乐.倒霉的时候还怎么快乐?唉,人生是风水轮流转,本来这个世界上,月有阴晴圆缺,人有悲欢离合,十年河东十年河西,没有一个人永远走运,没有一个人永远倒霉.巴尔扎克讲过:"苦难是生活最好的老师."你现在倒霉,意味着光明就在前面啊,所以你要自得其乐.祸福相依存,苦难是生活最好的老师,所以一个人要保持永远快乐的心情.

总的来说,健康对我们是最宝贵的.健康不能靠高科技,不能靠药物,最好的医生是自己,最好的药物是时间,最好的心情是宁静,最好的运动是步行."最好的医生是自己"这话不是我说的.古希腊名医希波克拉底精辟指出:"病人的本能就是病人的医生,医生是帮助本能的."你看我手拉开一口子,一会儿出血应凝固了,一个礼拜它愈合了.我们肠子坏了,截了一段,没事;肺坏了切掉一个,没事;肾脏坏了那都可以治,你身体有着强大的再创造能力,你自己保持好的状态,最好的医生是自己,你自己有强大的能力,所以病人的本能就是病人的医生.最好的药物是时间,为什么呢?在时间上,越早治疗,越早发现越好.我们有个病人是尿毒症,十二年的高血压耽误了,结果透析花了90万元,其实你早治疗很简单,象高血压一天一片药,三个月半年好了,费用小,你要耽误三五年甚至更长时间,那不是一片药了,而是二种药合在一起,你再耽误十几天脑出血了,那就不是一片药二片药管得住的,那就得穿颅打洞,抽血,最好要早治疗,早治疗就好.心肌梗死,你马上上医院打一针药,半个小时一个小时好,化开了.可六个小时后,心肌梗死再送医院,虽有一定效果,但效果差;十二小时后,药毫无效果,你打一针都不管用了.相反你早去,不用打15000元的针,1500元国产药品就管事,时间是最好的药物.那么最好的心情是宁静,最好的运动是步行.其实很简单,美专家研究,花在预防上1元钱,节省医疗费100元钱.合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡,人不胖也不瘦,胆固醇不高也不低.

最后总的说吧,可以用四句话说健康.四句话是:一个中心,二个基本点,三大作风,八项注意."一个中心"是以健康为中心."两个基本点"我们叫两个基点,第一点叫糊涂一点,为什么呢?毛主席高度评价叶帅,"诸葛一生唯谨慎,吕端大事不糊涂."诸葛亮一辈子做事小心谨慎很周到,就像周总理一样.吕端这个宰相呢?大事不糊涂.有人告到皇帝那里,说吕端这个宰相老糊涂了,皇帝说:"他哪老糊涂,你才是糊涂蛋呢!吕端这个宰相小事糊涂,大事清楚."这是表扬真聪明的人,小事糊涂,但脑子一清二楚,他装糊涂.小事认真,整天计较一些鸡毛蒜皮的事,这种人才笨蛋.所以糊涂一点,潇洒一点,度量大一些,风格高一些,站得高,望得远一些,这样处人处

事多好啊."三大作风",助人为乐,知足常乐,自得其乐.永远保持快乐."八项注意",四大基石,四个最好.四大基石:合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡.四个最好:最好的医生是自己,最好的药物是时间最好的心情是宁静,最好的运动是步行.所有这些酝酿上不要花什么钱,我们个个都健康七八九,百岁不是梦.最近我们总结了四句话,很简单四句话:"天天三笑容颜俏,七八分饱人不老,相逢莫问留春术,淡泊宁静比药好."同志们,只要我们按照这样去生活,所有病都很少,我们都能健康一百二十岁,健康享受每一天,健康能使个人幸福,家庭幸福,社会也幸福.同志们,现在中华民族处在伟大复兴的关键时刻,二十一世纪绝对是中国的世纪,在新世纪来到的时候,我们有很好的健康,对个人家庭都是好事,希望大家都能"健康七八九,百岁不是梦"那就能为我们国家全面振兴做出更大的贡献.

全文完

更多免费电子书，请到TXT下载 http://www.txt8.cn

声明：本电子书仅供读者预览,请在下载24小时内删除，不得用作商业用途；如果喜欢请购买正版图书！